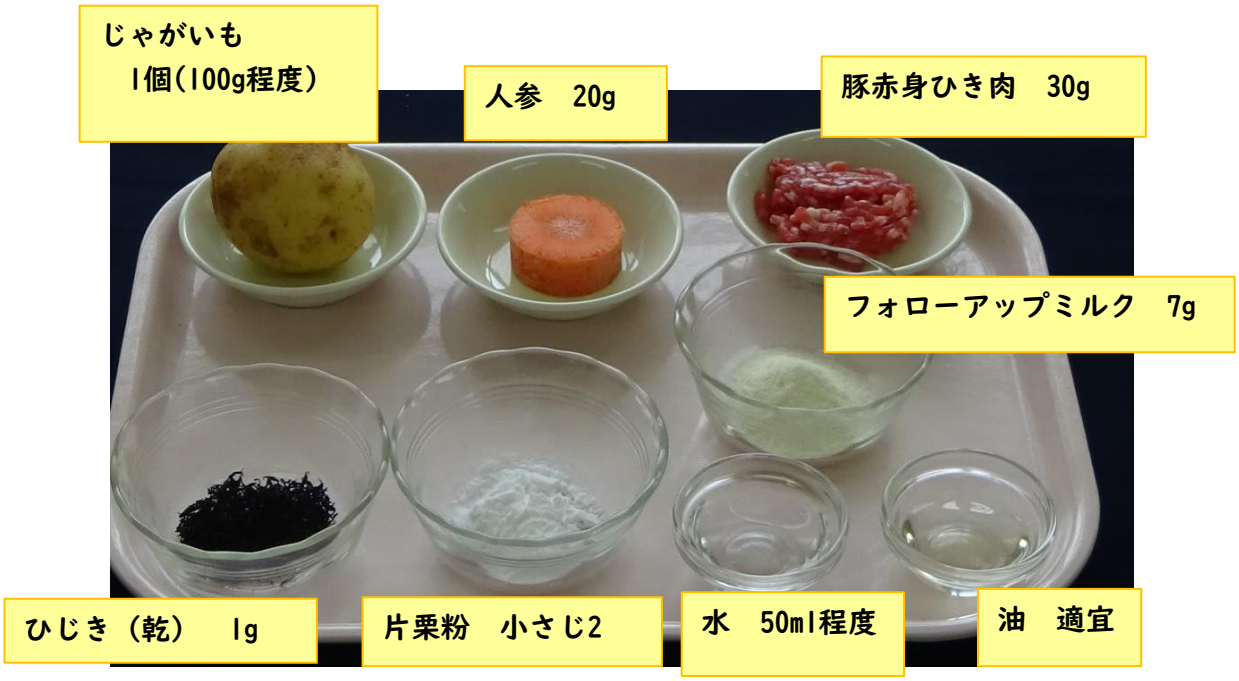
ひじき入り焼きコロッケ

材料



作り方

1．ひじきは洗って水で戻し、水気を切ってみじん切りにする。

2．じゃがいもは一口大に切って水にさらし、水気を切ってから耐熱容器に入れ軽くラップをかけ、竹串が通るまで電子レンジで加熱する。

3．２のじゃがいもが熱いうちにつぶして片栗粉とフォローアップミルク※を混ぜる。

4．人参は1cmのせん切りにし、耐熱容器に入れ水を少し振り軽くラップをかけ、しんなりするまで電子レンジで加熱する※※。

5．豚ひき肉は包丁で縦横にたたき切り、細かくする※※。

6．フライパンに油を熱し、ひき肉、ひじき、人参を炒める。

7．３に６を加え混ぜる。水※を加減しながら加え、全体がしっとりまとまる程度（耳たぶくらいのやわらかさ）に整え、子どもが口に運べる大きさ（一口大を噛みとれる大きさ）の小判型に成形する。

8．薄く油を敷いたフライパンで焼く。（焦げやすいので注意する）

※：フォローアップミルクを加えず、牛乳にすることもできる。その時は水を牛乳に置き換える

※※：人参のレンジ加熱やひき肉を包丁でたたく手順は、子どもの噛む力が強くなってきたら省略してよい